

國一-教案設計暨教學歷程

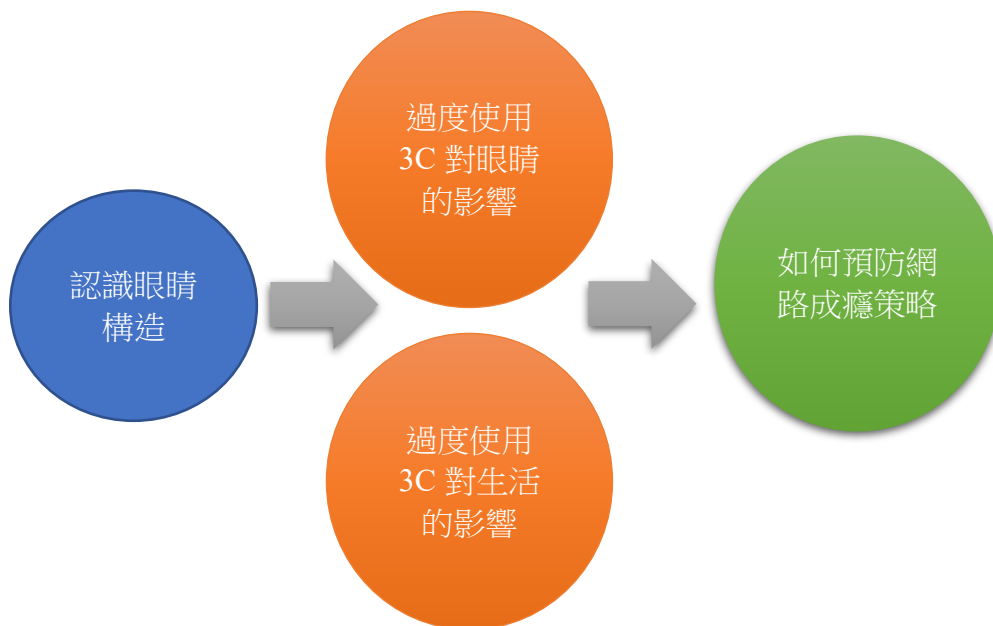
網路成癮議題融入健體科技領域-健康教育、科技科教學示例

「寵 eye 百分百-網路不迷惘教案設計」

一、內容說明

(一)設計理念：現今 3C 載具使用便利，充斥各類資訊和媒體，學生使用 3C 產品時間顯著上升，如何兼顧視力保健和避免網路成癮是重要議題。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	健體科技 領域/健康教育、 資訊 科技 科		設計者	大橋國中社群教師
實施年級	國中 一 年級		總節數	3
實施類別	<input type="checkbox"/> 單一領域融入 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域融入(健體、科技領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
單元名稱	寵 eye 百分百-網路不迷惘			
設計依據				
核心 素養	總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養		

	領域 核心素養 具體內涵	<p>科-J-A1 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>科-J-B2 理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>
學習 重點	學習表現	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>運 a-IV-1:能落實健康的數位使用習慣與態度。</p>
	學習內容	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p> <p>資 H-IV-2 資訊科技合理使用</p> <p>資 H-IV-1:個人資料保護。</p> <p>資 H-IV-3:資訊安全原則。</p>
議題 融入	學習主題	生涯規劃與工作/教育環境探索
	實質內涵	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	教材來源	健康與體育(翰林版)
	教學設備	多媒體大電視、筆電
學習目標		
<p>學生認識到眼睛基本構造</p> <p>學生認知使用 3C 過久如何傷害眼睛</p> <p>學生認知道過度使用 3C 造成的生活問題</p> <p>學生能應用良好策略應對使用 3C 的頻率和時間</p> <p>學生能落實健康的數位使用習慣與態度。</p>		
學習活動設計		

學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	學習評量
<p>活動 1：第一節課(健康教育課實施) 寵 eye 百分百</p> <p>準備活動</p> <p>1. 視力保健我最行 PPT</p> <p>引起動機</p> <p>前言：</p> <p>調查班上學生近視比率</p> <p>介紹近視、老花、視網膜、黃斑部等基本眼睛病變(引起的因素)</p> <p>播放近視年輕化報導</p> <p>認識眼球構造</p> <p>教師介紹眼球基本構造(水晶體、視網膜、黃斑部等)</p> <p>近視的成因(眼睛長期短距離緊盯, 例如長期使用手機或電腦)</p> <p>填寫視力大搜查量表, 了解自己視力狀況並解可以改善</p> <p>分組活動與發表</p> <p>教導學生正確使用 3C 和須要讓眼睛休息的步驟(每半小時休息 10 分鐘)</p> <p>眼睛要往遠處、綠色自然景色為佳</p> <p>長期使用手機導致的眼睛病變介紹(暗處手機藍光導致的黃斑部)</p> <p>總結歸納</p> <p>再次強調使用 3C 產品的時間、距離、方式, 避免傷害眼睛</p>	<p>7'</p> <p>15'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>上課表現</p> <p>上課表現</p> <p>視力大搜查量表</p> <p>小組發表</p> <p>回饋學習單</p>
<p>活動 2：第二節課(健康教育課實施)</p> <p>前置作業</p> <p>1. 視力保健我最行 PPT</p> <p>2. 網路成癮簡介 PPT</p> <p>3. 「網路成癮檢測表」</p> <p>引起動機</p> <p>1. 前言 (3 分鐘)</p> <p>對視力保健和眼球構造介紹和回顧, 調查班上學生玩線上遊戲的人數, 是否喜歡電腦, 討論網路有哪些功能。</p> <p>2. 小組討論：網路活動多半做什麼? (5 分鐘)</p> <p>花多少時間進行網路活動?</p>	<p>3'</p> <p>5'</p>	

<p>認識網路成癮</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下學習單：「網路成癮檢測表」給學生填寫 2. 解說何謂網路成癮、網路成癮的徵候等，共四點 	15'	網路成癮量表
<p>分組討論與發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論網際網路的正向功能與負向功能 2. 討論青少年常見的網路沉迷行為，如網路遊戲、網路交友、網路色情、網路瀏覽、網路購物、社群網站等 3. 討論如何網路使用注意事項和方式 	18'	小組發表 回饋學習單
<p>總結歸納</p> <p>再次強調使用 3C 產品的時間、距離、方式，避免傷害眼睛</p>	5'	
<p>活動 3：第三節課(資訊科技課實施)</p>		融入第 1 章資訊 與生活 1-2 資訊 安全簡介
<p>引起動機</p> <p>介紹網路安全、網路安全事件相關報導闡述</p>	15'	
<p>認識網路安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識網路安全的重要 2. 科技廣角：介紹無人超商的應用。 	15'	
<p>搜尋網路安全事件新聞和注意事項</p> <p>請同學上網搜尋網路安全產生的問題，經過老師指導總結歸納內心得和注意事項。</p>	15'	

二、教學提醒：

1. 網路成癮量表給學生填寫的時候必須說明清楚，學生填寫完畢後的測驗分數解釋和說明也可詳細說明，讓學生判斷自己的網路成癮等及狀態，藉此提醒自己務必留意網路使用的方式。

2. 運用案例時事加深學生對於網路成癮策略運用的理解，可以透過更有效的具體行動才執行。

3. 分組討論可讓學生激盪出更多討論內容，提升相關網路成癮預防的策略和運用。

三、參考資料

附件一：視力大搜查

附件二：網路成癮量表

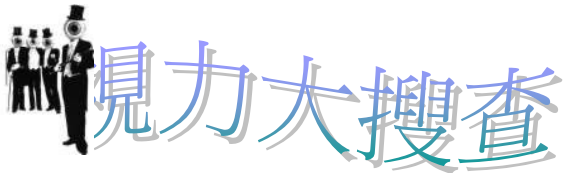
四、附錄

(一)書籍：健康與體育翰林版

科技領域康軒版

(二)網站：<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html>(網路成癮防治網)

附件一：視力大搜查學習單



班級：_____

座號：_____

姓名：_____

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大家更認識我，好好愛護我。

題 目		
1. 我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼_____；左眼_____		
2. 我是否近視。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 我喜歡躲在棉被裡看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4. 搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5. 看手機平板時不要開燈無所謂。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7. 我看書時光線充足，且光源由左方照射。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
8. 我不喜歡趴在桌上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
9. 我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
10. 家中的電腦和平板有裝設護目鏡。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
11. 我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
12. 我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
13. 我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。

10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！

6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！

6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

我需要改善的用眼習慣：_____

附件二

網路成癮評量表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

計分：_____

請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. 正常級（20～49 分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了一些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級（50～79 分）你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級（80～100 分）你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。（編譯自金柏莉·楊（Kimberly Young）的網路成癮評量表）

寵 eye 百分百-網路不迷惘學習單

1. 討論一下你們平常上網多半是在做什麼?(例如和同學聊天、看劇、遊戲)

聊天, 看 youtube, 看劇, fb, 遊戲, 抄功課, 找資訊
看漫畫, 聽音樂, 新聞, 看照片, 通訊軟體, 找段皮

2. 討論小組成員通常平日和假日的上網時間多久?

11: 1個半小時

5: 45分鐘

1:

22: 4小時

平均

3. 你覺得怎樣的上網方式才是安全和健康的?

不進色情網站 一天只用1小時
定時休息 安裝防毒軟體
不亂點廣告
不亂留言
多運動 → 不一直想上網

4. 現在手機和電腦上網都很方便, 你覺得網路要注意哪些事項?

注意進入的網站是否合適
留言是否治安
時間是否過久



1. 討論一下你們平常上網多半是在做什麼?(例如和同學聊天、看劇、遊戲)

看劇 fb
看小說 聊天
看影片 打傳
追漫 Line
Iq 抖音

2. 討論小組成員通常平日和假日的上網時間多久?

4: 6 hr 2: 4 hr
24: 0 hr
7: 5 hr

3. 你覺得怎樣的上網方式才是安全和健康的?

不輕信網上的訊息 不隨意留有攻擊性的留言
不任意轉發
用 30 min 休 10 min
留意網路詐騙的新聞

4. 現在手機和電腦上網都很方便，你覺得網路要注意哪些事項?

網路詐騙. 不當言論.
使用時間
個資外洩
網路霸凌





視力大搜查

班級： 16
 座號： 21
 姓名：

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大家更認識我，好好愛護我。

題 目		
1. 我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼 <u>0.2</u> ; 左眼 <u>0.4</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我是否近視。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
3. 我喜歡躲在棉被裡看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
4. 搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
5. 看手機平板時不要開燈無所謂。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
6. 我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7. 我看書時光線充足，且光源由左方照射。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
8. 我不喜歡趴在桌上看書。	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
9. 我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
10. 家中的電腦和平板有裝設護目鏡。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
11. 我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
12. 我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	<input checked="" type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
13. 我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否

5

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。

10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！

6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！

6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

我需要改善的用眼習慣：主要方式是可以在的話能不能去打籃球，在小四到小六之間，因用眼過度導致右眼模糊不清，因一有課業壓力沒時間玩，我想用眼的時間來講明天更有的話，不禁可以改善還可以了解課本的內容。



視力大搜查

班級：116

座號：26

姓名：何 [redacted]

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大更認識我，好好愛護我。

題 目		
1.我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼 <u>1.2</u> ; 左眼 <u>0.4</u>		
2.我是否近視。		
3.我喜歡躲在棉被裡看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
4.搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
5.看手機平板時不要開燈無所謂。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
6.我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
7.我看書時光線充足，且光源由左方照射。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
8.我不喜歡趴在桌上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
9.我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
10.家中的電腦和平板有裝設護目鏡。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
11.我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
12.我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否
13.我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	<input type="checkbox"/> 是	<input checked="" type="checkbox"/> 否

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。

10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！ 1分

6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！

6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！

我需要改善的用眼習慣：我應該要從坐姿開始改變，用眼每 30 分鐘之後，就一定要休息 10 分鐘，書或者是 3C 產品都要和眼睛保持一定的距離。

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

聊天、問功課、追劇、看影片

計分： 24

平常用什麼方式來控制上網時間：手機裡有程式，時間到了會鎖起來，隔天會打開。

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

看動漫 And 漫畫

計分： 23

平常用什麼方式來控制上網時間： 放下手機

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件）

看班群、打遊戲、看動漫

計分： 22

平常用什麼方式來控制上網時間：不自我控制會被唸

網路成癮評量表

問題	幾乎不曾 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎常常 (4分)	總是如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

聊天室聊天、找資料、聽歌

計分： 21

平常用什麼方式來控制上網時間：

沒有方式，事情做完就下線Y!:

教學觀課花絮



學生觀看時下平板造成眼睛那些問題



小組推派代表分享小組討論結果



學生舉例說明使用平板習慣



學生分享自己避免過度使用網路策略



教師分組說明和討論網路成癮帶來的現象



學生分組討論過程找老師討論

臺南市立_大橋國民中學_111_學年度
教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：_蕭佳怡____任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育__

回饋人員：_陳榮仙、薛照平__任教年級：_1__任教領域/科目：_健康教育__

備課社群：_健康促進群_教學單元：這一站·青春

觀察前會談 日期：111年_9月_13_日 地點：輔導室__

預定入班教學觀察(公開授課)日期：111年_9月15日 地點：115班教室

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

理解促進青春期健康生活的策略與資源

運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略

了解基本感冒人體不舒服就醫過程

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

國小曾經學習過身體不舒服的種類(病痛)

三、教師教學預定流程與策略：

引起動機：教師說明大家有沒有生病或不舒服的經驗。

討論不舒服經驗以及到哪一種類型診所醫院就醫

引導健康定義,分成生理心理和社會層面

四、學生學習策略或方法：

分組合作教學法

實地探討學習單

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

（例如：紙筆測驗、學習單、提問、發表、實作評量、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告、其他。）

小組討論、實作評量

六、回饋會談日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期：110年_9月16_日

地點：_輔導室

臺南市立_大橋_國民中學_111 學年度

教學觀察紀錄表

授課教師：_蕭佳怡_任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育_

觀課教師：_陳榮仙、薛照平_任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育_

教學單元：第一單元；教學節次：共3節，本次教學為第1節

觀察日期：111年_9_月_15_日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量(請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。			V	
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	1.教師運用生活中的經驗，讓大家分享有沒有生病或不舒服的經驗。 2.按照實際應用狀況討論不舒服經驗以及到哪一種類型診所醫院就醫 3.引導健康定義,分成生理心理和社會層面，並分門別類舉例說明類型(例如憂鬱症是心理、肌肉萎縮症是生理)			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。			V	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1.教師運用分組合作引導各組討論就醫方式和重點 2.教師會到各組巡視了解各組討論進度和需要的協助			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				

授課教師：_蕭佳怡_任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育_

觀課教師：_陳榮仙、薛照平_任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育_

教學單元：第一單元；教學節次：共3節，本次教學為第1節

觀察日期：111年_9_月_15_日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量(請勾選)		
			優良	滿意	待成長
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。			V	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	1.小組討論學習單、計算自己的BMI 2.教師立即判斷各組回答給予協助救等措施 3.對於進度落後同學適時給予協助和回饋			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				
層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量(請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。			V	
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	1.小組分工按照老師訂下的規則討論 2.各組發表和回饋按照該有的規準進行 3.對於各組發表內容回饋，教師立即給回饋			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
導	B-2 安排學習情境，促進師生互動。			V	
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	1.分組合作學習的座位安排，營造討論氣氛			

授課教師：_蕭佳怡_任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育_

觀課教師：_陳榮仙、薛照平_任教年級：_1_任教領域/科目：_健康教育_

教學單元：第一單元；教學節次：共3節，本次教學為第1節

觀察日期：111年_9_月_15_日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量(請勾選)		
			優良	滿意	待成長
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

備註：A-1 為教學檔案，故不呈現。

臺南市立__大橋_國民中學__111_學年度

教學觀察（公開授課）－觀察後回饋會談紀錄表

授課教師：_蕭佳怡_任教年級：__1_任教領域/科目：健康教育__

回饋人員：_陳榮仙、薛照平__任教年級：__1__任教領域/科目：_健康教
育__

教學單元：全民健保；教學節次：共 2 節，本次教學為第 1 節

回饋會談日期：111 年__9__月__16__日地點：_輔導室

請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

1、 教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

- a.適時使用多媒體資訊融入教學，讓學生更有具體化的學習
- b.分組合作討論身體不舒服和就醫經驗
- c.教師對於各組討論狀況隨時給予回饋和了解，對於各組討論成效有一定的進度掌握，提升各組內容的精緻度。

2、 教與學待調整或改變之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

- a. 教師舉例心理層面的部分可再多講述具體案例
- b.各組學生宜每一定時間，掌握學生討論進度，或單一請學生回答問題，一次報告所有內容，恐無法掌握學生討論所有進度

3、 授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫）：

成長 指標	成長方式 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、重新試驗教學、其他：請文字	內容概要說明	協助 或合作人員	預計完成 日期

	敘述)			
1	<u>參加健康教案研發學習社群</u>	<u>激發更多教案設計 點子</u>	健康教育老師	111.6.20

4、 回饋人員的學習與收穫：

- a.從觀課中學習分組合作討論對於課程的激發和動機。
- b.媒體部分運用小短片例如肌肉萎縮患者讓學生理解生理層面不健康的個案
- c.觀課不僅可學習到夥伴的優點也可以提供自己概念給對方，是很棒的學習經驗。

附註：

紀錄表件，學校可參考「學習共同體」、「教師專業發展實踐方案」、「分組合作學習」等相關教育理念、計畫模式之觀察紀錄表件格式，於共同備課時擇定適合者使用之。

教師運用媒體舉例闡述生理和心理相關層面的健康概念

